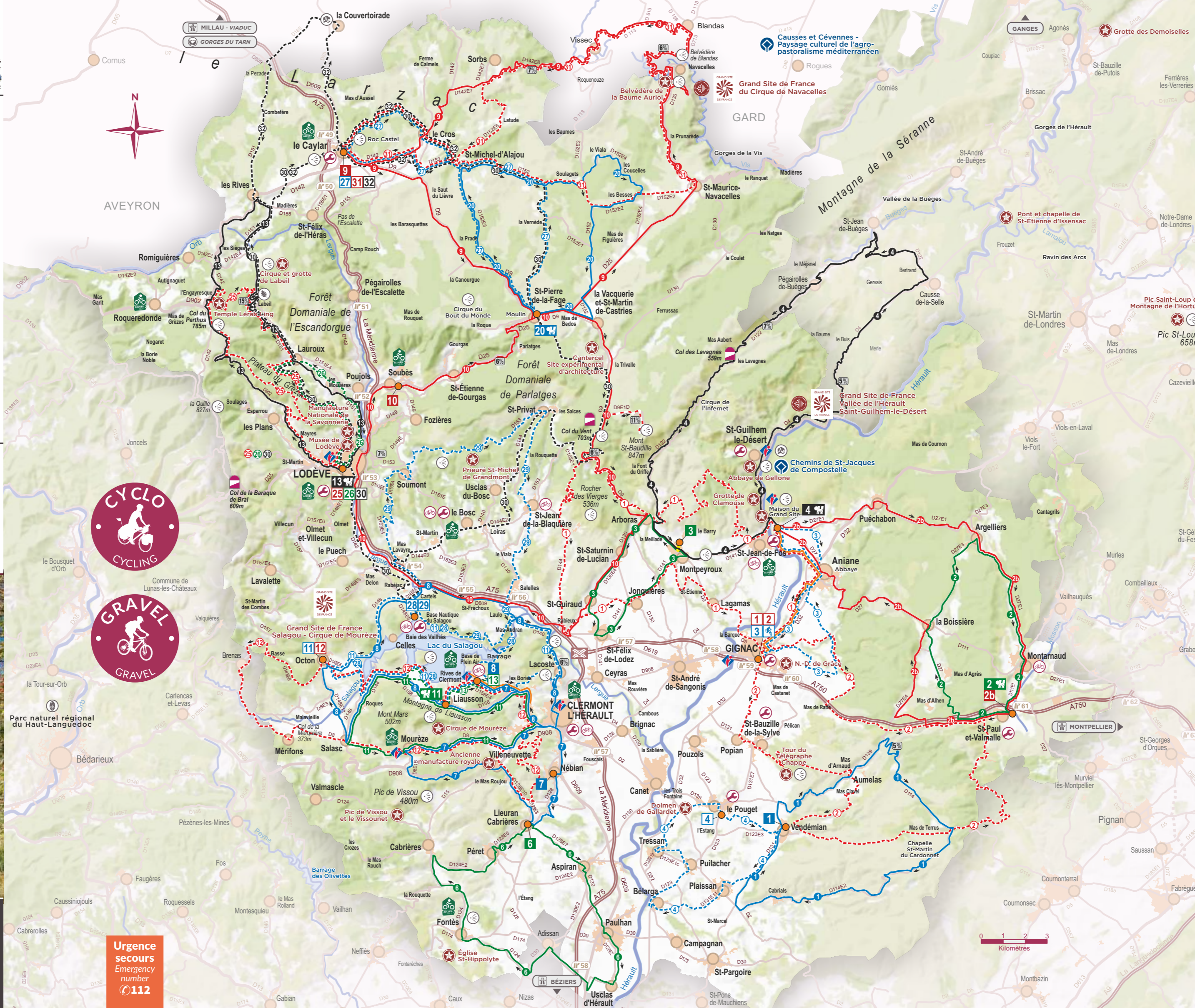


LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT
 Office de Tourisme
 www.languedoc-coeur-herault.fr
 Tél : +33(0)4 67 88 86 44

LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT
 Office de Tourisme
 www.languedoc-coeur-herault.fr
 Tél : +33(0)4 67 88 86 44



13 CIRCUITS CYCLO CYCLING TOURS
15 CIRCUITS GRAVEL GRAVEL TOURS
41 CIRCUITS VTT MOUNTAIN BIKE TOURS



Les circuits cyclo - Cycling tours

N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Atour du Causse d'Aumelas	Vendémian	30	2h30	632m
2	Garrigues autour de Montpellier	Saint-Paul-et-Valmalle	23	2h00	240m
2b	La route médiévale	Saint-Paul-et-Valmalle	44	3h30	600m
3	Vignobles de la Vallée de l'Hérault	Montpeyroux - La Barry	16	1h40	210m
4	Les Gorges de l'Hérault et le Col des Lavagnes	Maison du Grand Site de France (Aniane)	54,5	4h00	800m
Destination Salagou					
6	Vignobles et chapelles en Clermontois	Lieuran-Cabrières	30	2h30	160m
7	La manufacture royale de Villeneuve et le Cirque de Mourèze	Nébian	25	2h15	220m
8	Le tour du Lac du Salagou	Base de Plein Air (Salagou)	43	3h30	240m
11	Le Lac du Salagou et le Cirque de Mourèze	Liausson	23,5	2h30	350m
Lodévois et Larzac					
9	Le Cirque de Navacelles et les Grands Causse	Le Caylar	59	4h45	1850m
10	Route des terroirs	Soubès	55	4h30	1600m
13	Le Col du Perthus et le Cirque de Labeli depuis Lodève	Lodève	40	3h00	800m
20	La route des lavagnes du Larzac	Saint-Pierre-de-la-Fage	32	2h30	380m

La durée des parcours est donnée à titre indicatif, calculée sur la base de 12km/heure. Elle ne tient pas compte des visites ou pauses repas. Average time, calculated on the basis of 12km per hour. It excludes visits and meal breaks.

Vert : très facile - Idéal à faire en famille
Rouge : moyen - Pour les cyclotouristes habitués
Green : very easy - Perfect for families
Red : average - Accustomed touring cyclists
Bleu : facile - Abordable par les pratiquants
Noir : difficile - Pour les cyclotouristes sportifs
Blue : easy - Affordable for touring cyclists
Black : very difficult - For athletes

Les circuits Gravel - Gravel tours

N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Gravel Nord	Gignac - PEM	60	3h30	1037m
2	Gravel Sud	Gignac - PEM	55	2h30	810m
3	Circuit n°2	Gignac - PEM	27	2h30	147m
4	La Vallée Dorée	Le Pouget	23	2h00	255m
Destination Salagou					
11	Le tour du Lac du Salagou	Odon	37	2h30	497m
12	Du Salagou à Mourèze	Odon	55	4h00	867m
13	La rive Sud du Lac du Salagou	Salagou	11	1h00	187m
Lodévois et Larzac					
25	L'aventure dans la Forêt de l'Escandorgue	Lodève	38,3	2h30	1004m
26	À la découverte de la Vallée de Lauroux	Lodève	18,4	1h30	460m
27	Rando sur le Causse du Larzac	Le Caylar	35,9	2h30	480m
28	Des pentes de la Séranne au Lac du Salagou	Baie des Vaillès	39,3	3h00	731m
29	Le tour du Lac du Salagou	Baie des Vaillès	28,6	1h30	441m
30	La grande boucle du Lodévois et Larzac	Lodève	89,1	7h00	1812m
31	Au cœur du Cirque de Navacelles	Le Caylar	64,5	5h00	1294m
32	Au cœur du Causse	Le Caylar	85	5h00	1270m

Entre performance et balade, la pratique du Gravel, c'est avant tout la polyvalence. Elle convient à tous les profils de cyclistes, débutants, routiers ou vététistes, s'adaptant à un grand nombre de parcours.

Between performance and ride, the practice of Gravel is above all versatility. It is suitable for all profiles of cyclists, beginners, road or mountain bikers, adapting to a large number of courses.

Vert : très facile
Bleu : facile
Green : very easy
Blue : easy
Rouge : difficile
Noir : très difficile
Red : difficult
Black : very difficult

Urgence secours
 Emergency number
112

DÉTAILS COMPLETS DES PARCOURS SUR LE SITE WEB
 More details of the tours on the web site

Code de bonne conduite

- Choisir un itinéraire adapté à son niveau et maîtriser sa vitesse.
- Contrôler l'état de son vélo.
- Prévoir ravitaillement et accessoires de réparation.
- **Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.**
- Respecter le code de la route et les autres usagers tels que les piétons.
- Sur route, rouler par deux pour permettre aux véhicules de dépasser.
- Emprunter les chemins balisés pour sa sécurité et respecter le sens des itinéraires.
- Communiquer son itinéraire à son entourage.
- S'informer des périodes de chasse sur FDC34.com.
- Garder ses déchets, rester discret et respectueux de l'environnement.
- Respecter les propriétés privées et les zones de cultures.
- Refermer les barrières.
- Faire attention aux engins agricoles et forestiers.
- Pour être bien assuré, penser à souscrire une licence sportive auprès d'un club local.
- Durant les haltes, attacher cadre et roue avant de son vélo.

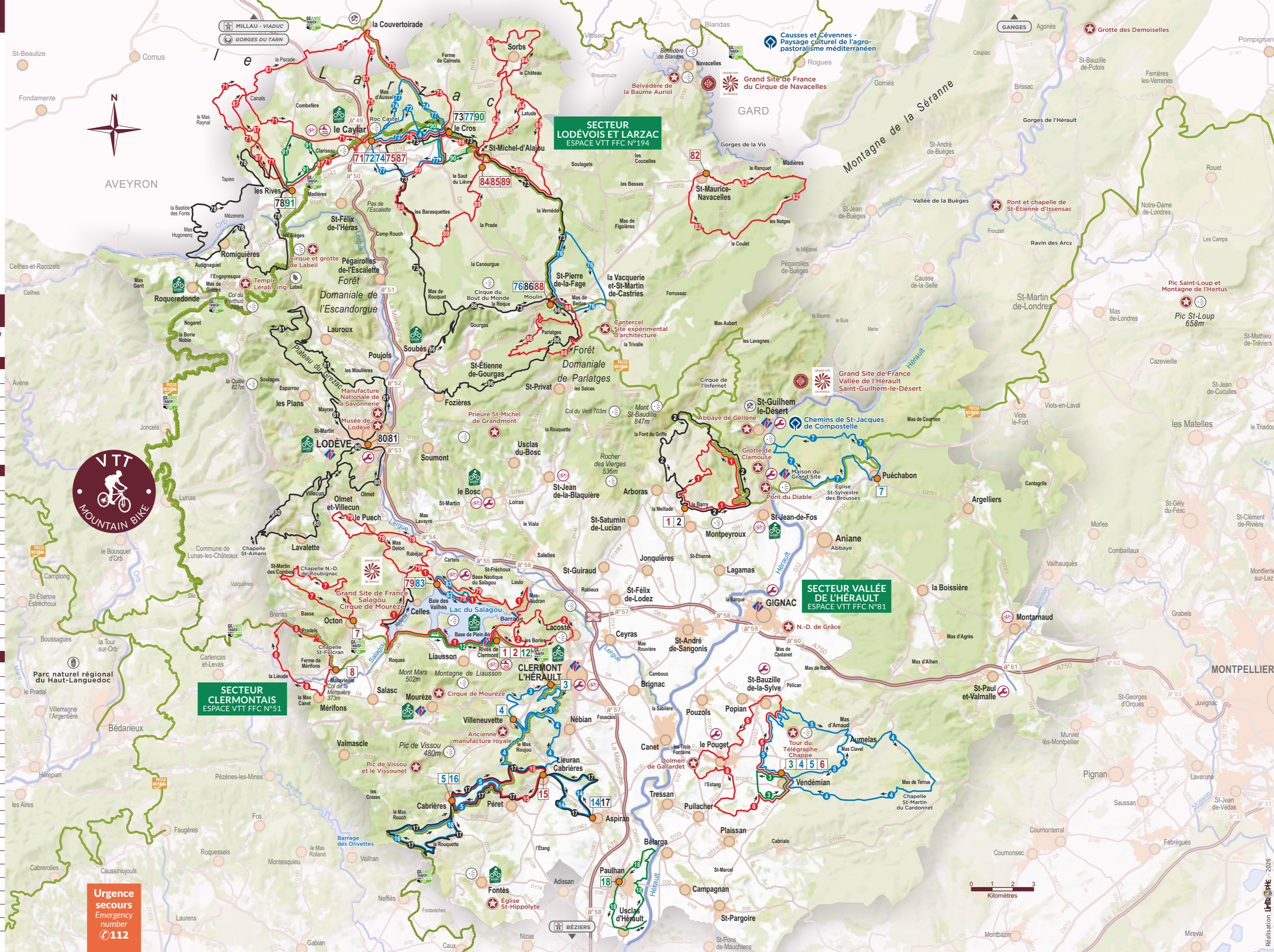
Les circuits cyclos empruntent majoritairement des routes départementales à faible trafic. Sur certains tronçons le trafic des véhicules est parfois plus dense. **Soyez vigilants !**

Les circuits VTT - Mountain bike tours

N°	Nom du circuit	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Les balcons de Montpeyroux	Montpeyroux - Le Barry	16	2h00	430m
2	Le Col de la Croix de Fer	Montpeyroux - Le Barry	22	2h30	530m
3	La ronde de Vendémian	Vendémian - Chemin du Lavoir	6	1h00	50m
4	Le Castellat d'Aumelas	Vendémian - Chemin du Lavoir	19,5	2h30	280m
5	Le télégraphe de Chappe	Vendémian - Chemin du Lavoir	18	2h30	290m
6	Les Cinq Puechs	Vendémian - Chemin du Lavoir	28,2	3h00	430m
7	La Causse de Montalmès	Puéchabon - Église	15	2h00	270m

Destination Salagou					
1	Le tour du Lac du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	27	4h00	366m
2	Les balcons volcaniques du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	14	2h30	238m
3	La Ramasse à Clermont-l'Hérault	Clermont-l'Hérault	13	2h30	277m
4	Villeneuve et La Dourbie	Villeneuve	13	2h30	391m
5	Le Causse de Pèret à Cabrières	Cabrières	8	1h30	227m
7	Odon - Causse de Toucou	Odon	13	2h30	317m
8	Haute Vallée du Salagou et Castellat	Mérifons	13	3h00	321m
12	Les berges du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	6	1h30	31m
14	Aspiran, Lieuran, la plaine viticole	Aspiran	10	1h30	146m
15	Lieuran et le Causse de Maluber	Lieuran-Cabrières	15	2h30	455m
16	Cabrières et les ruines de Tibéret	Cabrières	13	1h30	361m
17	Entre vignes et garrigues	Aspiran	38	5h30	848m
18	Paulhan et les rives de l'Hérault	Paulhan	14	1h30	27m

Lodévois et Larzac					
71	Le tour du lac temporaire	Le Coyal	20	2h00	211m
72	Peyre Bertrand	Le Coyal	7	0h45	76m
73	Jusqu'au Bout du Monde	Le Cros	37	4h30	459m
74	Le tour de Favet	Le Coyal	11	1h15	117m
75	Au sud du Larzac	Le Coyal	20	2h15	280m
76	Le Mas de Bedas	Saint-Pierre-de-la-Fage	11	1h00	165m
77	Le tour du Mont Estremal	Le Cros	15	1h30	163m
78	Forêt de l'Escandorgue	les Rives	32	5h00	936m
79	Le Puech	Baie des Vailhès - Parking	30	3h00	580m
80	Saint-Amans	Lodève	31	3h30	870m
81	Marc Caisso	Lodève	35	3h30	803m
82	Combe des Natges	Saint-Maurice-Navacelles	16	2h00	389m
83	Les Vailhès	Baie des Vailhès - Parking	5	0h30	66m
84	Le tour du château de Sorbs	Saint-Michel-d'Alajou	15	2h00	377m
85	Le Bois de la Devèze	Saint-Michel-d'Alajou	18	2h00	203m
86	Victor Koretzky	Saint-Pierre-de-la-Fage	26	3h30	765m
87	Le Lion de Servières	Le Coyal	28	4h15	497m
88	Notre-Dame de Parlatges	Saint-Pierre-de-la-Fage	14	2h00	378m
89	Le Saut du Lièvre	Saint-Michel-d'Alajou	18	2h00	230m
90	Le Segala du Cros	Le Cros	8,5	0h50	93m
91	La Chourade	Les Rives	6,5	0h45	37m



Urgence secours
Emergency number
112

Légende - Legend

- Point de départ
- ➔ Sens des parcours
- Passa Meridia
- Grande Traversée du Massif Central
- Boucle départementale
- Piste cyclable
- Montées et cols remarquables de l'Hérault
- Pourcentage des pentes des principales difficultés
- Accueil Vélo
- Énovélos®
- Réparation
- Location
- Lavage
- Point de vue
- Label « Plus beaux Villages de France »
- Offices de Tourisme et Points d'Informations (permanents et saisonniers)
- Patrimoine mondial de l'UNESCO
- Grands Sites de France
- Grands Sites Occitanie
- Sites remarquables

Balises des circuits

Route markings
Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.
The different routes can be identified by their numbers. They are classed in terms of difficulty by the colour of the numbers

- Vert : très facile
- Bleu : facile
- Rouge : moyen
- Noir : très difficile
- Green : very easy
- Blue : easy
- Red : average
- Black : difficult

Les circuits sont jalonnés de marques conformes au modèle en vigueur reproduit ci-dessous.

These routes are punctuated with signs following the model reproduced below.

- Direction
- Circuits sur ce parcours
- Liaison
- Prudence Ralentir
- Fausse route
- Double sens
- Circuit local
- Circuit de plus de 80 km
- Circuit passant dans un Parc naturel régional

Devenez sentinelle !

Balises détériorées ou problème constaté sur un sentier, signalez-le sur l'application

